

乳幼児健康診査

健診(予防接種)内容		日 時	場 所	対 象 者	個別通知
個別健診	1 カ月児健診	7 月中	県内小児科	令和 2 年 6 月生	なし
	3～4 カ月児健診	7 月～8 月中		令和 2 年 4 月生	
	9～10カ月児健診			令和元年10月生	
	1 歳 6 カ月児健診	7 月中	医療機関は対象者に個別に通知します	平成30年12月生	あり
	3 歳児健診			平成28年12月生	
集団健診	6 カ月児健診・BCG接種	7月29日(水) 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9 階	令和 2 年 1 月生	あり
	2 歳児いい歯健診	7 月 9 日(木) 受付 8:45～ 9:30		平成29年12月生	
	4 歳 6 カ月児発達検査	7月16日(木) 受付 9:00～ 9:30		平成27年12月生	

母子健康手帳の交付・各種教室・集団予防接種

内 容	日 時	場 所	対 象 者	申込期限
母子健康手帳の交付	毎週金曜日①13:30～②14:00～③14:30～	市健康推進課	妊娠届出書を取得した妊婦	前日までに要予約
パパママ準備教室 (※1)	7 月18日(土) 9:30～11:30 (受付9:20～ 9:30)	市保健福祉センター 9 階	妊娠6～7カ月の妊婦 および配偶者	7 月15日(木)
ベビーマッサージ (※2)	7 月18日(土) 10:00～11:30 (受付9:50～10:00)		おおむね4～12カ月児	
もぐもぐごっくん教室【初期】 (※ 2)	7 月 8 日(木) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)	青葉ビル 研修室1・2	おおむね5～6カ月児	7 月 6 日(木)
かみかみごっくん教室【中・後期】 (※ 2)	7 月15日(木) 10:15～11:30 (受付10:00～10:15)		おおむね7～12カ月児	7 月13日(木)

持ち物 ※1母子健康手帳、母子健康手帳副読本 ※2母子健康手帳、バスタオル

市開設相談

内 容	日 時	場 所	対 象 者	申込期限
栄養相談 	7 月16日(木) ①14:00～14:50 ②15:00～15:50 ③16:00～16:50	市保健福祉センター 8 階	市内に住所がある20歳以上の人	7 月 9 日(木)

問い合わせ…市健康推進課（市保健福祉センター2階） ☎22-0179

釜石保健所開設相談

内 容	実施日	実施時間
精神保健相談（こころの相談）	7 月27日(月)	13:30～16:00 ※予約制
エイズ相談・検査	7 月16日(木)	11:00～12:00 ※予約制
性感染症検査（性器クラミジア検査・梅毒検査）		
肝炎ウイルス検査（B・C型）		
HTLV－1相談（ヒトT細胞白血病ウイルス-1型相談）・抗体検査		14:30～15:00 ※予約制
骨髄バンク登録		

問い合わせ…釜石保健所保健課 ☎25-2710

皆さんは「薬膳」という言葉を耳にしたことがありますか。薬膳は漢方の治療手段の一つであり、個々の体質や症状、体調、季節などに合わせ食材を選んで作る食事のことです。食材には酸味、苦味、甘味、辛味、塩味の五つの味があり、それぞれに働きがあります。その働きを利用して、例えば夏の暑さで発汗に困っている場合には、皮膚などの体表を引き締める作用がある酸味の食材により、汗のかき過ぎを抑えることができます。加えて、酸味と甘味を一緒に取る（はちみつレモンなど）ことで、汗で消耗した体内の潤いを補うことができます。また、体の余分な熱を冷ます苦味（ゴーヤなど）と体を温める香辛料・薬味をバランスよく取り入れて、夏場は体を冷やし過ぎないことも大事です。

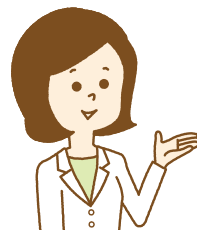
薬膳の目的は自然と調和し、心身のバランスを整えることです。今回の話だけでは薬膳に対して「なんだか難しそう」と印象を持つかもしれませんが、その土地でその季節に取れる食材を食べることも薬膳の考え方の一つです。夏野菜の多くは熱を冷ます働きと、水分を補い潤す働き、両方が備わっています。まずは買い物の際に旬の食材を選んでみてはいかがでしょうか。



ハロー薬局薬剤師
石田 啓実

ワンポイントアドバイス

薬膳の考えで夏を乗り切りましょう



風しんの第5期定期予防接種を行います

～クーポン券が届いた人は、抗体検査を受けましょう～

保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課 ☎22-0179

風しんは、発熱および発疹を主な症状とし、感染力が強い感染症です。風しんの抗体のない女性が妊娠中（特に妊娠初期）に風しんに感染すると、難聴・先天性心疾患・白内障を主な症状とする「先天性風しん症候群」の赤ちゃんが生まれる可能性があります。

令和元年度～令和3年度までの3年間に限り、予防接種法上、風しんの定期予防接種を受ける機会のなかった男性（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ）が、風しんの第5期定期予防接種の対象者に追加されました。対象者には**7月上旬にクーポン券を発送**しますので、風しん抗体検査を受け、抗体が十分でなかった場合は予防接種を検討しましょう。

クーポン券送付対象

- ①昭和41年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性
②昨年度の対象者（昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれ）で抗体検査や予防接種を受けていない男性
- ◆次の人にもクーポン券を発行しますので、希望する人はご連絡ください
- ①昭和37年4月2日～昭和41年4月1日生まれの男性（来年度の対象者）で、抗体検査や予防接種を希望する人
②クーポン券の発送前に抗体検査や予防接種を希望する人
- ※他市町村へ転出した人は釜石市のクーポン券は使用できません。転出先の市町村へお問い合わせください

費用

無料

実施方法

予防接種の前に抗体検査を実施し、抗体検査の結果が基準値より低い人のみ、予防接種を1回実施

持参する物

- 市から送付されたクーポン券
- 本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）
- 予防接種を受けるときは、抗体検査の結果

実施医療機関

小笠原内科クリニック	神林医院
小泉医院	庄子医院
堀耳鼻咽喉科眼科医院	釜石のぞみ病院
せいてつ記念病院	釜石しょうけいクリニック
はまと神経内科クリニック	平野内科医院
釜石ファミリークリニック	(独)国立病院機構釜石病院
道又内科小児科医院（大槌町）	植田医院（大槌町）
藤井小児科内科クリニック（大槌町）	大槌おおのクリニック（大槌町）
ふじまる内科医院（大槌町）	

※全国の協力医療機関一覧は、厚生労働省のホームページで確認できます

問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

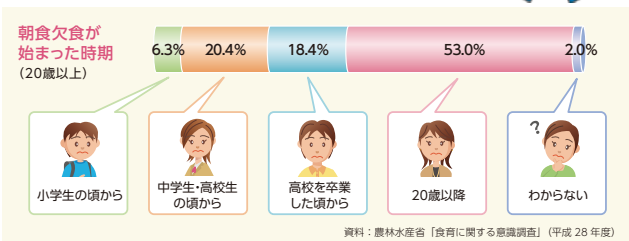
食育推進スローガン

おはようみんなで朝ごはん!元気ヘトライ!ほたてちゃん



釜石市の子どもの朝食欠食率は、中学生、高校生で県平均より高い状況です。また、国の調査によると、20歳以上の朝食を食べない人の約3割が、高校の頃までに朝ごはんを食べない習慣が始まっています。

食事を規則的に取り、生活リズムをつくることで、健康的な生活習慣にもつながります。1日の始まりの食事「朝ごはん」を食べましょう。



平成31年1月「食育ガイド」（農林水産省）より一部抜粋

